



Funktionsgymnastik basiert auf einem Übungsgut, das nach ganz bestimmten Gesichtspunkten der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt und zusammengestellt wurde. Jede Gymnastikstunde beginnt mit dem Aufwärmen. Hierbei wird die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und die Atmung der kommenden Belastung angepasst und der Muskelstoffwechsel wird angeregt. Neben der allgemeinen Kräftigung verschiedener Muskeln, Bändern und Gelenke, werden auch Muskeln gedehnt, die schon verkürzt sind. Verbesserung der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, die Gleichgewichtsschulung, bessere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung sind wichtige Ziele der Funktionsgymnastik. Und da mit Musik alles besser geht, wird als Rhythmushilfe flotte Musik verwendet. Den Abschluss der Stunde bildet ein Entspannungsteil, um den Kreislauf allmählich wieder zu normalisieren und die Atmung zu beruhigen.

Gesundheitsgymnastik für Frauen jetzt mit Gütesiegel!

Das Sportangebot Gesundheitsgymnastik für Frauen wurde mit dem Qualitätssiegel [Sport pro Gesundheit](#) und [Pluspunkt Gesundheit.DTB](#) ausgezeichnet



Was bietet das Qualitätssiegel?

- Die Vereine und Verbände garantieren Ihnen eine hohe und gleichbleibende Qualität der Angebote. Denn für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien.
- Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Fragen Sie vor Aufnahme des Angebots Ihre Krankenkasse.

- Darüber hinaus sind die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT von einigen Kassen über § 65 SGB V in das Bonusprogramm aufgenommen worden. Interessierte sollten sich vorher auf jeden Fall bei ihrer Krankenkasse vor Ort informieren.



Lust auf ein kostenloses Probetraining? Dann einfach vorbeikommen, T-Shirt und Jogginghose mitbringen.

Trainingszeiten Gymnastik in Goslar ([Marienburger Str. 54](#))

Frühgymnastik

montags	09:30 – 10:15 Uhr	Einstieg jederzeit mög
dienstags	09:30 – 10:15 Uhr	Einstieg jederzeit mög
mittwochs	09:30 – 10:15 Uhr	Einstieg jederzeit mög

Funktionsgymnastik

montags	18:30 – 19:30 Uhr	Einstieg jederzeit mög
---------	-------------------	------------------------

Übungsleiterin



Gabriele.Maszalski@ar.de